HORS-SÉRIE MINCEUR 4€

Femme Actuelle

www.femmeactuelle.fr

GROUPE PRISMA PRESSE
T 06218 - 15 H - F: 4,00 € - RD

20, 30, 40 ET 50 ANS...

À CHACUNE SON CONTRAT MINCEUR

- Des méthodes starter
- Des programmes adaptés
- Les conseils de nos experts
- Des nouveautés pour une forme au top

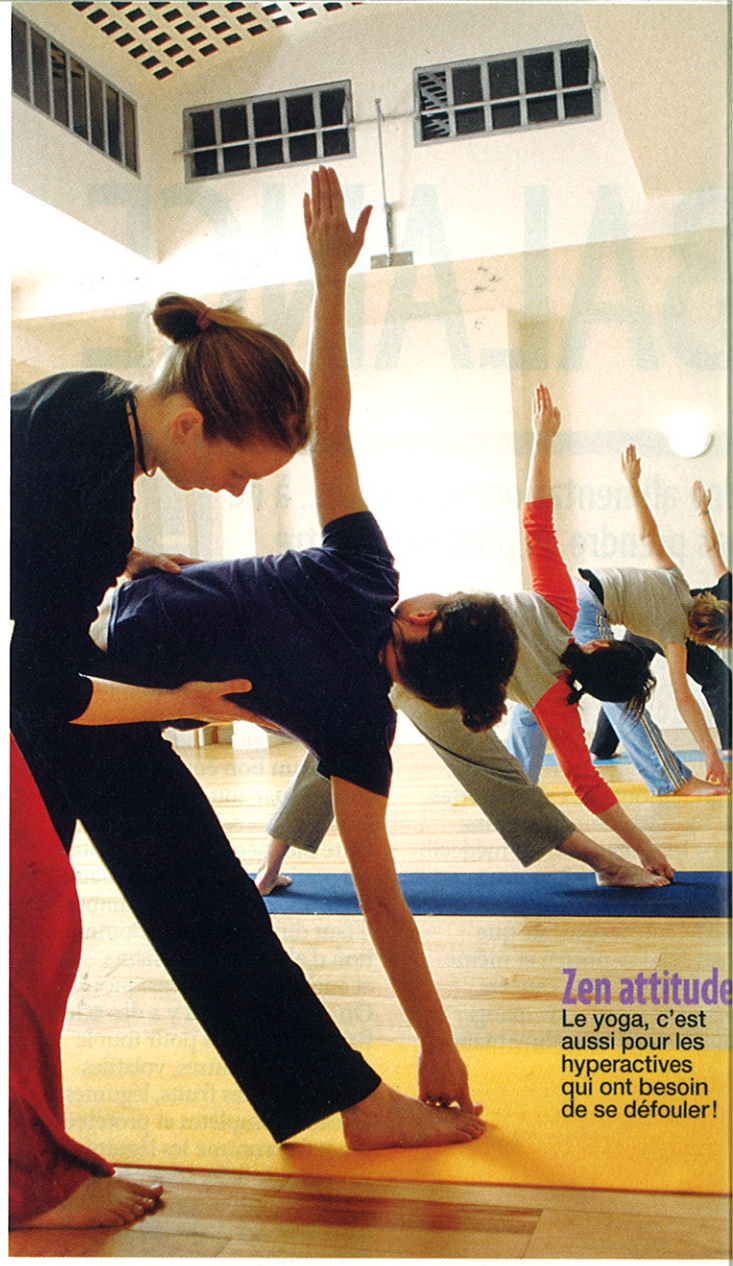
MINCE POUR L'ÉTÉ

+80 RECETTES PLAISIR ULTRA LÉGÈRES

BEL: 5€ - CH: 9FS - CAN: 8,50$C - LUX: 5€ - ITA: 5€ - DOM Avion: 6,50€ - Bateau: 5€ - Maroc: 50 DH - Tunisie: 5 500 TDU - Zone CFA Bateau: 3 500 CFA - Zone CFP Bateau: 750 CFP

Je me muscle intelligent

Marre de l'aérobic un peu répétitif ? Choisissez des exercices ciblés qui exigent de la concentration pour ne pas laisser votre cerveau au vestiaire.



Zen attitude Le yoga, c'est aussi pour les hyperactives qui ont besoin de se défouler !

Les yogas toniques

Prononcez le mot yoga, vous pensez position du lotus ou bien méditation. A priori, rien à voir avec une activité qui ferait brûler des calories. Pourtant, aujourd'hui, des variantes plus punchy du yoga se multiplient. L'avantage ? Vous gagnez les bénéfices cardio-vasculaires d'une gym tonique (calories brûlées, cœur plus fort, silhouette affinée) tout en gardant les avantages du yoga : bon gainage des abdos, travail des muscles en profondeur, meilleure conscience du corps, amélioration de la posture, de l'équilibre, assouplissements, et une profonde détente.

En enchaînant les postures, vous travaillez à la fois le cœur et le souffle

Ashtanga yoga Les premiers cours consistent à acquérir la respiration très particulière, qui vient du fond de la gorge. Ensuite, vous apprenez à enchaîner les postures tout en les synchronisant avec cette respiration. Contrairement au hatha yoga, il n'y a pas de pause entre les séquences, le cours est très physique. Salutation au soleil, postures debout ou assise, il demande beaucoup d'énergie et de concentration.

Shadow yoga Tout juste débarqué en France, le cours consiste également en un enchaînement de postures. Un peu moins cardio que le précédent, il sollicite particulièrement les jambes, les hanches, le bassin, les cuisses. L'idée : prendre racine dans le sol pour acheminer l'énergie et la répartir dans tout le corps. Les enchaînements s'inspirent des arts martiaux, la respiration reste calme.

Bikram yoga Le fameux yoga plébiscité par Madonna continue à faire fureur chez les candidates à la minceur. Dans une salle à 40 °C, les participantes enchaînent les postures. La chaleur permet d'aller plus loin dans les étirements. La transpiration aide à éliminer les toxines. Consultez votre médecin avant de pratiquer, une telle température ne convient pas à tous les organismes.

Vinyasa yoga Les enchaînements sont moins codifiés, c'est le prof qui les détermine Les participantes répètent des m iniséquences ponctuées de temps de pause.

Merci à Laurence Gay, professeur de yoga chez Canal Central, Paris Xe, tél. : 01 53 19 07 37, www.canalcentral.fr, www.shadowyoga.com, www.bikramyogaparis.com

Nouveau dans les clubs : relevez le défi !

Tapis, vélo, rameur... Certes, il s'agit de bons appareils pour brûler des calories, mais bonjour l'ennui ! Aujourd'hui, il est possible d'y prendre un réel plaisir. Comment ? En effectuant des courses entre copines. Concept 2, le fabricant de rameurs, lance une nouvelle génération d'appareils connectés en Wi-Fi dans les salles. Avec votre meilleure amie, lancez-vous un challenge et vérifiez en temps réel à quelle distance vous vous trouvez l'une de l'autre. Cette technologie est également transposable sur les vélos. Avec WattBike, un concept anglais tout juste débarqué chez nous, les appareils sont connectés par un câble et affichent les performances sur l'écran de l'ordinateur. Alors, qui sera la première ? www.concept2.fr